

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AMOR

Test: Cuánto equilibrio o desequilibrio muestras en relación al amor

El siguiente test te permitirá reconocer cuan equilibrada o desequilibrada se encuentra tu área del amor en pareja en este momento de tu vida. Procura responder con total sinceridad y conciencia afín de obtener una aproximación a tu estado actual en relación a tu área pareja-sexualidad. Este test es tanto en caso que estés en estado de soltería, divorciado/ a o casado/a.

x = POCAS VECES

x x = ALGUNAS VECES

xxx = MUCHAS VECES

Conductas y actitudes en relación al amor sexual	X	XX	XXX
1. Suelo tener relaciones sexuales satisfactorias y placenteras con mi pareja actual o ex parejas (en caso que actualmente estés en estado de soltería). .			
2. Suelo sostener un vinculo adulto con mis parejas (al menos con la ultima o actual) en donde puedo comunicar lo que pienso y siento en forma adecuada, y a su vez escuchar respetuosamente lo que piensa y siente la otra persona. .			
3. Suelo divertirme y compartir actividades placenteras, recreativas y gratificantes con mi pareja (ir al cine, teatro, cenar, etc.)			
4. Suelo compartir en forma armónica y respetuosa valores espirituales / religiosos y esenciales con mi pareja actual que me ayudan a crecer como persona.			
5. En general mis experiencias pasadas de pareja han sido satisfactorias y he finalizado de manera adulta mis relaciones.			
6. Suelo sentirme apoyado/a y contenido/a por mi pareja (o las parejas pasadas, si es que estoy soltero/a).			
7. Suelo respetar el espacio personal de mi pareja, alentando que salga con sus amistades y tenga sus propias actividades recreativas y de crecimiento personal.			
8. Suelo escoger como parejas a personas compañeras, respetuosas, adultas y amorosas.			
9. Cuando estoy en pareja, me permito sentir amor y expresarlo abiertamente de manera verbal y física.			
10. Cuando surgen conflictos y desacuerdos en la relación, puedo resolverlos a través del dialogo y consensos.			

Resultados del Test

Si has marcado mayoría de respuestas (x), manifiestas claras dificultades para desarrollar una relación de pareja equilibrada, lo cual puede generarte infelicidad, malestar y conflictos en tu vida. Este puntaje refleja que precisas trabajar tu persona para abrirte a un vínculo amoroso, sexual y adulto, en el que puedas compartir con respeto y madurez con un otro. Por otra parte es importante que comprendas que el amor no se da mágicamente, sino que implica un proceso de madurez emocional que precisas desarrollar dentro de ti.

Si has marcado mayoría de respuestas (xx), manifiestas ciertas actitudes y conductas que te permiten disfrutar de un vínculo de pareja equilibrado, aunque todavía no consigues desarrollar cierta constancia que te ayudaría a sentirte en paz y entregarte por completo. Este puntaje puede reflejar que al parecer tienes la intención, el deseo y por momentos se da y por otros no, que logres una relación amorosa equilibrada en la que puedas entregarte y crecer como persona. Conviene que trabajes tus dificultades en un marco psicoterapéutico.

Si has marcado mayoría de respuestas (xxx), eres una persona que está manifestando actitudes y conductas equilibradas en relación al amor en pareja. Este puntaje refleja que tienes cierto grado de madurez emocional que te permite experimentar placer, amor y comunicación adulta con otro y afianzarte en un vínculo armónico, donde ambos pueden crecer como individuos y pareja. De ninguna manera este puntaje indica que eres una persona superada en el área del amor, ya que no existe tal persona en el mundo y de hecho todos estamos constantemente creciendo y teniendo que superar conflictos al estar vinculándonos con la pareja que elegimos.

Test registrado legalmente

SEA CUAL SEA TUS RESULTADOS, TE INVITO A PARTICIPAR DEL TALLER VIVENCIAL “INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL AMOR”, EL SABADO 11 MARZO DE 15 A 18HS: <http://pablonachtigall.com/taller-inteligencia-emocional-en-el-amor/>